Laissez-nous jouer … de

YVES RIEDRICH

ANCIEN ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU ET PSYCHOLOGUE DU SPORT ,
TITULAIRE D ' UN M ASTER EN PSYCHOLOGIE DU SPORT DE L ' UNIVERSITÉ DU M ARYLAND (É TATS -U NIS),
7 ANS AU LABORATOIRE DE PSYCHOLOGIE DE L 'INSEP

Il y a déjà un moment que j'entends le même discours et les mêmes remarques de la part des jeunes joueurs de tennis (des moins jeunes aussi) et que je constate les mêmes pressions qu'ils se mettent et celles que nous, adultes, leur mettons. L'une des réflexions les plus significatives est venue d'une jeune joueuse de 10 ans (vainqueur d'un gros tournoi français) qui m'a tout simplement demandé en parlant du tennis : « Pourquoi est-ce si important pour les adultes ? ».

■ Je ne lui ai pas répondu que notre inconscient collectif devait le savoir, ou bien que de voir gagner ou perdre notre progéniture avait un effet sur notre ego, notre fierté, et que cela pouvait aussi valoriser ou non nos compétences professionnelles ou parentales, voire notre carrière...

Quand je renvoie la question sous une autre forme – c'est-à-dire quand je demande à un enfant pourquoi les adultes sont si tendus ou stressés au bord des terrains – la réponse est pratiquement toujours la même : « Ils ont peur que je perde ».

Le début de l'incohérence commence. Voici donc quelques réflexions formulées par des enfants ou que ressentent ces derniers sans pour autant avoir la maturité pour les exprimer :

« Ils ont peur que je perde et ils me disent souvent : "C'est pas grave si tu perds". Si c'est pas grave, pourquoi sont-ils si tendus alors ? Je ne comprends pas bien… Ils me disent aussi que je joue pour moi, mais moi je ne veux pas les décevoir non plus, alors, parfois, cela m'énerve de ne pas arriver à faire ce qu'ils aimeraient que je fasse. Ils ne savent pas qu'à mon âge, c'est aussi beaucoup pour eux que je joue... Il paraît même que c'est psychologiquement normal de faire cela. C'est complètement humain… Au bout d'un moment, je ne sais même plus pourquoi et pour qui je joue... Je ne sais même plus ce que sont les attentes de mes parents, ni celles de mes entraîneurs ».

« Après un match perdu, chacun y va de ses petites réflexions sympathiques : Tu n'as pas fait ceci ni cela… Ce que les adultes ne savent pas, c'est que la plupart des choses qu'ils me disent, je ne m'en souviens même plus le lendemain mais ils continuent à chaque fois à me prendre la tête ». Et à se décharger de toute responsabilité ! « Comme si je faisais exprès de ne pas avoir fait ce qu'ils me demandent (quelquefois oui, tellement ils m'énervent !)... Comme si je faisais exprès de ne pas être à l'aise sur le court. Déjà que j'ai perdu, j'ai l'impression qu'ils m'enfoncent un peu plus... Tout ce que je veux à ce moment-là, c'est du réconfort, de l'amour… Pour la tactique et la technique, ou bien pour m'engueuler, on verra demain, àfroid… Mais non, c'est plus fort qu'eux. On a même l'impression qu'ils sont encore plus frustrés que moi… Ils ne semblent pas s'apercevoir que je ne maîtrise vraiment que deux

choses, mon application et mon implication. En même temps, même si je ne peux maîtriser que cela, j'ai malgré tout du mal à m'appliquer et à m'impliquer car avec tout ce que l'on me dit, j'ai plein de choses en tête et, comme en plus, je ne maîtrise pas complètement mon jeu, rien ne me paraît évident à faire ».

« Ils me disent aussi : "Il faut avoir confiance", sans même m'expliquer comment je dois faire pour avoir confiance. Le savent-ils eux-mêmes d'ailleurs ? Sans même parler d'avoir leur confiance, ils pourraient au moins m'en dire un peu plus là-dessus. »

« Si j'écoute ce qu'ils me disent et que j'observe leur attitude, j'en déduis que mes objectifs de match devraient être assez clairs : "gagner et bien jouer" – même s'ils le masquent derrière des "C'est pas grave si tu perds" ou "Tu joues pour t'amuser"… ».

« Malheureusement, le psy m'a dit qu'à mon âge et qu'avec de tels objectifs en tête pendant les matchs (c'est pourtant ce que les adultes attendent de moi), il y a des chances, des malchances plutôt, que je m'énerve à la moindre faute, que je me déconcentre au mauvais moment, que la peur de mal faire et de faire des fautes prenne le pas sur la simple envie de jouer, de faire le mieux possible, de progresser…».

« Pris par mes émotions, je me focalise sur les enjeux et non sur le jeu et, à mon âge, ce n'est pas toujours évident… Le psy m'a dit aussi que je pouvais apprendre à bien vivre avec mes émotions, à les maîtriser, à avoir le type d'attitude nécessaire afin de faire face à la situation extrême (émotionnellement) qu'est la compétition, mais pour cela il faudrait que je sache exactement pourquoi je suis sur le court, quelles sont les attentes des adultes et quelles sont aussi les raisons qui font que je peux jouer petit bras ou devenir très stressé(e)… En plus, quand je vois mon entraîneur ou mes parents s'en aller en plein match car ils ne supportent plus la pression, cela ne m'aide pas non plus à relativiser… Ils veulent quoi tous ces adultes ? M'enseignent-ils au moins les valeurs liées à la compétition ? S'ils le faisaient, je pourrais répondre en partie à leurs attentes, et aux miennes aussi, par la même occasion. »

« Les adultes me transmettent leur stress et après me demandent de me débrouiller tout seul. Comme le tennis est l'un des rares sports où le coaching est interdit (de même que tous les signes que l'on m'adresse parfois pendant les matchs), je fais quoi dans la difficulté ou quand je ne trouve pas de solutions, j'appelle une dépanneuse ?... On ne me parle pas vraiment de ces moments-là. Apparemment je suis supposé savoir et donc me débrouiller tout seul. »

« Le psy m'a dit aussi que les adultes ont du mal à me donner le mode d'emploi du mental car ils ne l'ont pas non plus… Je veux bien ne pas trop leur en vouloir mais quand ils me demandent d'avoir confiance, de ne pas m'énerver ou de rester concentré, même s'ils ne savent pas eux-mêmes vraiment comment faire, comment voulez-vous que, moi, je le sache ? Le pire est, qu'ensuite, on m'en veut : on me reproche un tas de choses… Même quand je gagne, j'ai quelquefois l'impression d'avoir perdu tellement ils insistent sur tout ce qui n'était pas bon... Merci de me valoriser et de renforcer l'estime de moi-même, qui est bien basse quand j'écoute leur discours... C'est grave docteur ? Mes parents, voire les entraîneurs, auraient-ils besoin d'apprendre tout ce qui est lié à ma participation à la compétition ? ».

« Certains me demandent même de m'amuser sur le court. J'ai déjà très peu de maîtrise de mon jeu, de mes émotions, et en plus on me demande de m'amuser... Quand, après avoir fait une faute bête, je vois leurs visages défaits sur le bord du terrain, je vous assure que cela ne m'amuse pas beaucoup… Je veux bien tenter de prendre du plaisir à être sur le court mais il

faut me laisser jouer alors ! Et quand je ne joue pas bien, qu'on me donne des solutions… Arrêtez de m'en vouloir ou de me mentir en me faisant croire un tas de choses… Pendant un match, je vois même des parents s'appeler sur leurs portables tous les 3 jeux pour connaître le score. Visiblement, c'est vraiment important… pour eux. Mais alors, si ça l'est, qu'on me le dise ! »

■ Je pourrais ainsi donner de nombreux exemples entendus ou vus tous les jours sur cette incohérence liée à la compétition et sur les conséquences désastreuses et visibles dans les résultats, dans certaines attitudes défaitistes et autodestructrices ainsi que dans les comportements des joueurs. En plus, nous tentons d'employer un tas de termes liés au mental sans même en connaître vraiment le sens. C'est dommage car, même si l'on peut progresser mentalement à n'importe quel âge (parents et entraîneurs compris), les fondations d'un "mental fort" devraient se construire et être solidifiées le plus tôt possible.

■ Il est certain que les parents ont la position la plus complexe. En plus d'être parents, ils deviennent éducateurs, taxis et accompagnateurs, un peu coaches. Investisseurs aussi, autant dans le temps passé à accompagner et à suivre leurs enfants en compétition et à l'entraînement que sur le plan financier. Sont-ils préparés, voire formés à accomplir toutes ces tâches ? Aident-ils vraiment leurs enfants à mieux vivre la compétition ? Dans de nombreux cas, il me semble qu'involontairement, adultes et entraîneurs deviennent un frein à la progression des jeunes joueurs et joueuses, des moins jeunes aussi. Plus important encore, la manière de s'impliquer des parents et des adultes en général peut involontairement fragiliser la confiance, l'estime de soi et le sentiment de maîtrise des joueurs. Le résultat est malheureusement souvent le même : les joueurs subissent leurs émotions et n'aiment pas véritablement les moments importants de la compétition. Ils jouent "petit bras", s'énervent ou "pètent les plombs"… et nous continuons à ignorer les causes de cet état de fait et à baigner dans nos certitudes.

■ Malgré tout, les solutions existent. Pour résoudre ces incohérences, il n'est pas besoin de se tourner vers la sophrologie ou la programmation neurolinguistique (PNL), un simple travail de "psychologue conseil" spécialisé dans le sport suffira. Les parents et les entraîneurs ont besoin de solutions, et pas seulement de constats comme celui que je viens de faire à travers le discours d'un enfant. Ils ont besoin d'un "mode d'emploi du mental", de connaissances et de savoirs :

- sur leurs enfants (personnalité, caractère, attitudes et comportements dans les moments difficiles, même quand tout semble bien se passer),

- sur le renforcement de la confiance et de la motivation,

- sur l'enseignement des valeurs "compétitives" indispensables qui ne sont pas toujours enseignées dans notre pays,

- sur les attentes de chacun car beaucoup de joueurs et joueuses ne connaissent pas vraiment celles de leurs parents (même s'ils pensent qu'ils le savent !).

Très longue pourrait être la liste d'actions à mener sans trop "se prendre la tête" !